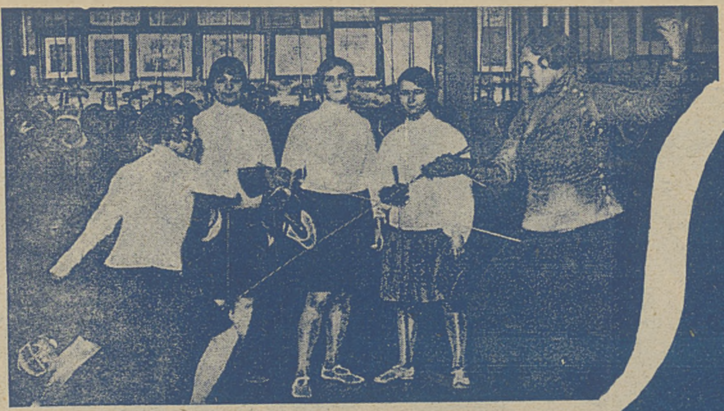
ROK IV
Nr. 7.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



I zeszyt kwietniowy | 1930 rok

Angielki trenują w basenie przed lustrem

Cena egz. 50 groszy



Amerykanki w jeździe szybkiej na lodzie.

ORGANIZACJA NA KURSACH INSTRUKTORSKICH

Kiedy przed paroma laty rozpoczęłyśmy walkę o samodzielność organizacyjną kobiet w sporcie, wydawało nam się, że jedyne na tej drodze trudności czekają nas od strony naszych kolegów, którzy w poszczególnych klubach i związkach sportowych mocno dzierżyli w rękach sprawy sportu kobiecego, nie zdradzając najmniejszych zamiarów oddania ich w ręce bardziej powołane.

Istotnie, początek był trudny. Zasypano nas gradem argumentów i przekonywań o zbyteczności samodzielnych komórek organizacyjnych w sporcie kobiecym. Nie dopuszczano nas w sprawach tych do głosu. A ponieważ i ogół zrzeszonych w męskich klubach sportowych kobiet nie okazywał większego zainteresowania dla sprawy przez nas podnoszonej, sytuacja wydawała się beznadziejna, a hegomonja mężczyzn w organizacyjnych sprawach kobiecych — na długo przesądzona.

Tymczasem minęło parę lat zaledwie, w ciągu których tylko sporadycznie wracałyśmy do kwestji samodzielności organizacyjnej kobie[illegible] sporcie. I pomimo to, wystarczyło przecież tych paru lat, aby najbardziej oporne czynniki miarodajne, same, z własnej inicjatywy, zdecydowały usamodzielnić sport kobiecy, powierzając w znacznej mierze sprawy kobiet dotyczące — kobietom.

Tak stało się w bardzo wielu klubach, gdzie w mniejszym lub większym stopniu usamodzielniono sekcje kobiece. Podobnie rzecz się ma w wielu związkach okręgowych i państwowych. Ostatnio — nawet w Związku Związków Sportowych powołano do życia referat kobiecy. I — bądźmy szczere — w wielu wypadkach te próby usamodzielnienia kobiet czynione są poważnie na daleką metę i w przyszłości — na znacznie szerszą skalę. Godzi się wspomnieć także i o tem, że, usamodzielniając w pewnej mierze sport kobiecy pod względem organizacyjnym, jednocześnie nadal udzielają organizatorowie i działacze swej pomocy i poparcia.

Zdawałoby się więc, że trudności zostały przełamane i że obecnie mamy już do czynienia tylko z kwestją szybkości postępów w usamodzielnianiu sportu kobiecego. Stało się jednak inaczej. Niespodziewanie wyrosła przed nami nowa przeszkoda, a przeszkodę tę stanowią same kobiety.

Przyznajmy otwarcie: odczuwamy ogromny brak organizacyjnych sił kobiecych w sporcie. Cierpi na tem poważnie właściwy rozpęd pracy wszerz. Cierpią na tem także metody pracy i kierunek sportu kobiecego.

Badając uważnie przyczyny obserwowanego braku organizacyjnych sił kobiecych w sporcie, dochodzimy do wniosku, że sport skupia naogół element kobiecy stosunkowo bardzo młody, nieposiadający wyrobienia w kierunku organizacyjno-społecznym. Pozostawiamy na uboczu inną przyczynę, pewną niechęć brania na siebie obowiązków. Z tym objawem walczyć należy również, ale innemi środkami, o których w tej chwili mówić nie możemy.

Te braki w wyrobieniu organizacyjno-społecznem kobiet w sporcie, trzebaby jakiemiś właściwemi, a skutecznemi środkami wytrzebić. Trzebaby poprostu nauczyć je pracy organizacyjnej i przekonać praktycznie, że obowiązki organizacyjne nie są ani specjalnie ciężkie, ani trudne.

Najwięcej w tej dziedzinie zdziałać mogą, naszem zdaniem, wszelkiego rodzaju kursy instruktorskie odbywające się coraz liczniej w okresie lata. Na tych to kursach należałoby włączyć przedmiot odrębny — naukę organizacji życia sportowego w klubach i stowarzyszeniach. Tę naukę, w pewnej mierze teoretyczną, możnaby uzupełnić zajęciami praktycznemi, oddając w tym celu szereg funkcyj organizacyjnych uczestniczkom kursu, przy stosowaniu zmian na przydzielanych im stanowiskach.

Tą drogą, zdaniem naszem, możnaby zdziałać bardzo wiele. Byłby to swego rodzaju praktyczny sposób przekonania kobiet, że praca organizacyjna nie jest ani specjalnie przykra, ani uciążliwa ani trudna.

Drugim sposobem wyrabiania sił organizacyjnych — jest niewątpliwie wciąganie młodych sił do pracy, pod kierunkiem doświadczeńszych działaczek. Dlatego tworzenie liczniejszych zarządów i komisyj kobiecych jest najzupełniej wskazane i pożyteczne.

KURSY DLA NIESTOWARZYSZONYCH

Pod powyższym tytułem ukazał się na łamach Startu Nr. 2 b. r. artykuł uzasadniajcy konieczność organizowania kursów dla niestowarzyszonych, jako jeden z środków propagandy sportowej Jest to mojem zdaniem niezmiernie doniosła sprawa, interesująca zresztą całe społeczeństwo. Słyszymy ustawicznie o konieczności rozszerzenia ram naszej sportowej pracy, a za mało widzimy konkretnych usiłowań w tym kierunku.

Omawiany projekt jest dobry, ale kto ma go realizować? Środki na ten cel potrzebne są bardzo duże, pomijając już sprawę sal i instruktorów, których brak stale bardzo dotkliwie odczuwamy. Wiele naszych klubów sportowych żyje pod względem materjalnym z dnia na dzień, nie mając czem zaspokoić swoich najpilniejszych potrzeb. Pozatem wiele klubów nie uważa za potrzebne i korzystne dla siebie zapychanie swej organizacji patałachami, aczkolwiek dla wybitnych jednostek środki zawsze się znajdują, bo tych zresztą jest bardzo niewiele. A więc środek ciężkości w akcji dla niestowarzyszonych winien być przeniesiony do stowarzyszeń, które z racji swego programu i zamierzeń mają na celu pracę sportową wśród szerokich mas. Stowarzyszenia te nie mają specjalnych ambicji sportowych i ich pęd wzwyż zmierza właściwie w kierunku jak największej liczebności, aniżeli osiągania imponujących wyczynów sportowych. Stowarzyszenia te winny mieć na ten cel specjalne środki, przeznaczone z ogólnych funduszów, albo subwencji.

Pod tym względem istnieje już pewien precedens, który daje bardzo dobre rezultaty pracy. Pozwolę sobie powołać się na 2 przykłady, a mianowicie na odnośną pracę w Stanach Zjednoczonych i Austrji. Otóż w Stanach Zjednoczonych istnieje specjalna organizacja opieki sportowej nad młodzieżą. Powyższa organizacja, ciesząca się wielką popularnością w całym kraju, postawiła sobie za zadanie dostarczenie młodzieży szkolnej dostatecznej ilości boisk i instruktorów do uprawiania sportów nie objętych programem nauczania oraz roztoczenie opieki nad młodzieżą pozaszkolną w wieku od 14 — 18 lat. Każdy osobnik ma prawo do przychodzenia i uprawiania ćwiczeń należnych w grupie, do której został przydzielony po odpowiedniem porozumieniu się z kierownictwem boiska, za co płaci bardzo minimalną sumę, dostępną dla najskromniejszej kieszeni. Boisk i sal jest tak wielka liczba, że nikt ze zgłaszających się nie jest narażony na odmowę.

Rok rocznie urządza się specjalne imprezy propagandowe, dla przyciągnięcia coraz nowych uczestników, nie baczne na to, że Stany Zjednoczone mają opinję kraju, w którym uświadomienie co do wartości sportu jest bardzo duże. Organizacja, o której jest mowa, jest również subsydjowana przez państwo i może zaspokoić nawet największe potrzeby. Mimo dużej ilości klubów sportowych różnego typu, pracę powyższą spełnia organizacja specjalna, z czego możemy wnioskować, że właśnie tego rodzaju stowarzyszenie może być powołane do spełnienia zadania, o które nam chodzi. I my mamy tego rodzaju organizacje w postaci ogródków Raua i ogródków Jordanowskich, ale narazie ich zakres pracy nie odpowiada potrzebom.

Austrja, a właściwie dotychczas przeważnie Wiedeń, ma również organizację, która nas winna zainteresować, Jest to związek kobiet, mający na celu organizację wychowania fizycznego wśród najszerszych warstw kobiecych, „Frauenarbeitergemeinschaft für Körperliche Erziehung". Związek ten posiada swój zarząd i członków protektorów. Organizuje on we wszystkich okręgach miasta ćwiczenia cielesne dla kobiet. Każda kobieta ma prawo do korzystania z powyższej placówki w okręgu, który ze względu na miejsce zamieszkania, albo pracy, najbardziej jej odpowiada. Opłata jest bardzo minimalna, formalności przy wstąpieniu nie ma żadnych. Poza składkami członków - protektorów, stowarzyszenie otrzymuje subwencje państwowe, miejskie i t. p. Na czele związku stoi bardzo zasłużona działaczka na tem polu i twórczyni nowej kobiecej metody gimnastycznej, d-r Streicher. Związek pracuje od 4 lat, a obecnie posiada już 17 grup i 1150 członkiń. Wszystkie oddziały prowadzą, jako podstawowe ćwiczenia — gimnastykę, a pozatem uzależniają swój program od zainteresowania ćwiczących i warunków lokalnych. Przeważnie prowadzone jest również pływanie, tennis, łyżwiarstwo i gry sportowe. Poza oddziałami, które możnaby nazwać dzielnicowemi istnieją również oddziały założone przez grono ludzi, mających wspólne zainteresowania i cele. Tak np. istnieją oddziały nauczycielek wychowania fizycznego, freblanek. matek (Mutter-Arbeitergemeinschaft) i t. d. Często wygłaszane są odczyty, każdorazowo przystosowane do audytorjum np. „Taniec w programie wychowania fizycznego dziewcząt", „Wychowanie fizyczne dziecka w domu rodzicielskim", „O przyzwyczajeniu do dobrej postawy", „O nowoczesnych metodach gimnastycznych" i t. d.

Powołanie się na dwa powyższe przykłady Stanów Zjednoczonych i Austrji, miały na celu udowodnienie, że powołanie do życia specjalnych instytucyj służących sprawie propagandy sportowej jest bardzo wskazane i całkiem możliwe do zrealizowania. Skoro na ten czyn zdobyła się mała i biedna Austrja, dlaczego miałoby się nie udać to u nas, tembardziej, że istnieją pewne poczynania w tym kierunku, które miały być eksperymentem i doskonale się udały. Zrzeszenie Żydowskich Kobiecych Stowarzyszeń Sportowych podjęło przed kilku miesiącami inicjatywę organizowania ćwiczeń cielesnych dla dziewcząt niestowarzyszonych i przyciągnęło element, który dotychczas nigdy ćwiczeń cielesnych nie uprawiał. Ćwiczące są to przeważnie rzemieślniczki i inne pracownice fizyczne. Narazie zorganizowano tylko gimnastykę, którą większa część ćwiczących uprawia tylko raz w tygodniu, w dzień wolny od pracy zawodowej. Opłata od ćwiczących za jeden raz w tygodniu wynosi 1 zł., za dwa razy w tygodniu — 2 zł. Budżet jest oparty na następującej zasadzie: z opłat ćwiczących opłaca się salę, na opłatę instruktorki otrzymuje się subwencję. Bez pomocy z zewnątrz, praca byłaby niemożliwa. Narazie ćwiczenia prowadzi się w dwóch dzielnicach miasta, w miarę rozwijania się zakresu pracy obejmuje się całe miasto, a głównie peryferje. Na wiosnę przewiduje się rozszerzenie programu pracy przez wprowadzenie gier sportowych i pływania. Obecnie oprócz gimnastyki prowadzi się również łyżwiarstwo, przytem wobec braku odpowiedniego obuwia

u ćwiczących zorganizowało się wypożyczalnię obuwia i łyżew.

Każdy początek jest trudny, nie wątpię jednak, że znalazłoby się grono ludzi, którzy podjęliby szeroką akcję w tym kierunku i przy pomocy instytucyj państwowych, ku temu powołanych i organizacyj społecznych, potrafiliby skoordynować cały wysiłek w kierunku propagandy idei wychowania fizycznego, wśród jak najszerszych mas kobiecych.

Kursy dla niestowarzyszonych — to pierwszy krok w tym kierunku i przy pomocy instytucyj państwowych,

Mira Jakubowiczowa



Pierwszy strzał na ogólno polskich kobiecych zawodach strzeleckich.

PO ZAWODACH STRZELECKICH

Trzecie Kobiece Centralne Zawody Strzeleckie z broni krótkiej i małokalibrowej, odbyły się tradycyjnym zwyczajem w dniu 19 marca. Zawody te można śmiało nazwać pierwszą wyłącznie kobiecą imprezą sportową. Nietylko bowiem organizacja, która spoczywała na barkach zasłużonego Kobiecego Klubu Strzeleckiego, ale nawet i sędziowanie pozostawało całkowicie w rękach kobiecych.

Ten moment zasługuje na szczególne podkreślenie, gdyż właśnie w dziedzinie organizacyjnej brak nam zwykle sił kobiecych i niejedne dążenia do usamodzielnienia kobiet dlatego właśnie spaliły na panewce.

Z licznego udziału kobiet w zawodach strzeleckich należałoby się cieszyć, gdyby nie to, że ten napływ mówił właśnie o brakach sportu strzeleckiego wśród kobiet. Do zawodów stanęły następujące stowarzyszenia: Organizacja Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, Rodzina Wojskowa, Kobiecy Klub Strzelecki, Związek Harcerstwa Polskiego, Związek Strzelecki, Stowarzyszenie. Młodzieży Polskiej. Z tych wszystkich stowarzyszeń tylko Organizacja Przysp. Kobiet do Obrony Kraju przeprowadziła poprzednio korespondencyjne zawody eliminacyjne — inne organizacje poprzysyłały wszystkie swoje zawodniczki, przez co zawody zamieniły się nieomal w zjazd wszystkich kobiet, które potrafią wziąć karabinek do ręki. To przecież mija się z założeniem centralnych zawodów i takie dopuszczanie wszystkich do zawodów bez poprzedniej eliminacji powinno być w przyszłym roku zmienione.

Jeżeli już mam krytycznie ocenić całokształt zawodów, to nie mogę pominąć udziału mężczyzn. Bo choć zawody były tylko dla kobiet, choć kierowały niemi kobiety, to przecież mężczyzn było pełno. Mężowie, bracia, opiekunowie wszelkiego rodzaju przebywali wciąż na strzelnicy, wciąż zgłaszali jakieś pretensje. Wyglądało to tak, jakby każdy taki mężczyzna, był bardziej zdenerwowany niż wszystkie zawodniczki razem wzięte. Wielu z nich ciągle podchodziło do stanowisk, co było wzbronione regulaminem, byle tylko jakoś pomóc swojej pupilce. Gdy wreszcie udawało się unieruchomić opiekunów, wtedy zaczynały się ich tysiączne pretensje do kierowniczki zawodów. I, gdyby regulamin przyszłych zawodów układany był dziś „na gorąco“, to nie wątpię, że kierowniczki strzelań wprowadziłyby do niego punkt: „Mężczyznom na strzelnicę wstęp wzbroniony“.

Ale bądźmy sprawiedliwe. Winę ponoszą tu nietylko ci opiekunowie, ale przedewszystkiem zawodniczki, które się bez opieki męskiej obejść nie umieją. Zawody strzeleckie to nietylko zawody w celowaniu. Zawodniczka, która nie potrafi sama zgłosić się, sama wyczyścić i załadować broni, nie jest sportsmanką, nie powinna być wogóle do zawodów dopuszczona. Przecież każdy sport dąży do tego, aby człowieka usamodzielnić.

To więc były najpoważniejsze braki zawodów, co niewątpliwie w przyszłym roku będzie usunięte. A teraz pomówimy o stronach dodatnich. Była tam przedewszystkiem ofiarność pracy organizatorek zawodów, które przez całe pięć dni zawodów nie miały chwili wytchnienia. Regulamin tegoroczny okazał się również o wiele lepszym od poprzedniego. Ważny postulat wychowawczy podzielenia uczestniczek na klasy (1. nagradzane na poprzednich zawodach, 2. nienagrodzone dotychczas, 3. młodzież do lat osiemnastu) znalazł tu zastosowanie w całej rozciągłości.

Rezultaty zawodów mówią jasno o doniosłości dobrego treningu. Doskonałe wyniki Rodziny Wojskowej z Przemyśla są rezultatem systematycznej pracy na strzelnicy. Warszawa, która przez całą zimę nie miała strzelnicy na 50 mtr. odczuła ten brak bardzo dotkliwie. (Strzelnicę w Ogrodzie Saskim otworzono dopiero 18 marca). Brak czołowych zawodniczek z lat poprzednich (Wittkówna, Gerzówna, Karlewska, Perkowska) sprawił, że wyniki w klasie pierwszej dość są jednostajne.

Ogólna liczba uczestniczek — 307.

Ostatecznie rezultat zawodów przedstawia się jak następuje:

Strzelanie o nagrodę Marszałka Piłsudskiego:

I miejsce: Zespół Rodziny Wojskowej z Przemyśla w składzie: Stawarzowa (285), Żakowa (241), Kordelowa (221), Dragatowa (219), Kolendowska (219) razem punktów 1185

II miejsce: Organizacja Przysp. Kobiet z Białej Podlaskiej 976
III miejsce: Kobiecy Klub Strzelecki Warszawa 924

Strzelanie o nagrodę Pani Prezydentowej:
I miejsce: Rodzina Wojskowa z Przemyśla w składzie jak wyżej 558
II miejsce: Rodzina Wojskowa z Bydgoszczy 216

Strzelanie o mistrzostwo Kob. Klubu Strzeleckiego:
w klasie I:
1) Stawarzowa — Rodz. Wojsk., Przemyśl 190
2) Swistakówna Helena — Kob. Klub Strzelecki Warszawa 170
3) Franio Zofja — Kobiecy Klub Strzelecki Warszawa 169
w klasie II:
1) Gruberowa — Rodzina Wojsk., Warszawa 174
2) Janczewska — Okr. Przysp. Kob., Jarosław 171
3) Kordelowa — Rodzina Wojskowa, Przemyśl 166

Strzelanie o mistrzostwo m. st. Warszawy:
I miejsce: Rodzina Wojskowa, Przemyśl w składzie jak wyżej 1221
II miejsce: Kob. Klub Strzelecki, Warszawa 1203
III miejsce: Rodzina Wojskowa, Warszawa 1181

O nagrodę celności (Konkurs dla młodzików):
1) Zaborowska — Org. Przysp. Kobiet, Biała Podlaska 170
2) Markowska — Org. Przysp. Kobiet, Grodno 160
3) Szymulska — Organizacja Przysp. Kobiet 153

O zwycięstwo wspólnemi siłami:
I miejsce: Rodzina Wojsk., Warszawa w składzie: Gruberowa (88), Paszkowska (82), Adamska (81) 251
II miejsce: Rodzina Wojskowa, Przemyśl 245
III miejsce: Org. Przysp. Kob., Biała Podlaska 240

O tytuł Wyborowej Strzelczyni:
w klasie I:
1) Stawarzowa — Rodz. Wojsk., Przemyśl 82
2) Biełonowa — Rodz. Wojsk., Baranowicze 78
3) Dziewulakowa — Rodz. Wojsk., Kielce 74

w klasie II:
1) Kordelowa — Rodz. Wojsk., Przemyśl 83
2) Zaborowska — Organ. Przysp. Kob., Biała Podlaska
3) Halecka — Org. Przysp. Kob., Biała Podlaska 79

O najlepszą tarczę (strzelanie z pistoletu):
1) Ciszoniówna — Kob. Klub. Strzel., Warszawa 153
2) Kozłowska — Org. Przysp. Kob., Warszawa 153
3) Malinowska — Kob. Klub Strzel., Warszawa 149
4) Stawarzowa — Rodz. Wojsk., Przemyśl 146

O nagrodę „Przyszłości" (Strzelanie z broni krótkiej typu wojskowego):
1) Stawarzowa — Rodz. Wojsk., Przemyśl 92
2) Donderowiczówna — Org. Przysp. Kobiecego, Warszawa 47
3) Dziewulakowa — Rodz. Wojsk., Kielce 37

L. P.

O ZAWODACH, ZAWODNICZKACH I KIBICACH

Rok rocznie z końcem lutego, odbywają się w Westerowie międzynarodowe zawody o mistrzostwo Tatr, w których tradycyjnie biorą Polacy udział bardzo liczny, i jeśli nie zdobywają (co jest bardzo często) zaszczytnego tytułu mistrza Tatr, to w każdym razie wywożą po kilkanaście nagród, jak np. tego roku 19, w tem 6 pierwszych.

Przy tych zawodach jest stale urządzany bieg pań, w którym miałam rok rocznie zaszczyt reprezentowania barw Polski, jak dotąd zajmując zawsze I miejsce. (Mam z Westerowa pięć pierwszych nagród, ostatnia z roku 1928, gdy drugą była znakomita Friedländerowa, która też drugą była na zawodach F. I. S. w Zakopanem, a w tydzień później zwyciężyła Polankową w Szczyrbie).

Tego roku do reprezentacji nie zostałam wyznaczona. Ponieważ zawodnik jest przeważnie niepoprawnym nałogowcem i jak słyszy, że gdzieś mają startować i to w jego specjalności, to go ciągnie tam, więc pogodziwszy się z myślą, że nie będę tym razem startować, postanowiłam pojechać na widza, a zarazem w roli sprawozdawczyni.

Mój prywatny wyjazd zależny był od użyczenia mi przez prezesa Okręgu, a zarazem kierownika ekspedycji miejsca w autobusie, mającym nazajutrz wczas rano odwieźć ekspedycję do granicy. Ostatecznie miejsce się znalazło i do Westerowa wyjechałam jak na wycieczkę wyekwipowana po turystycznemu z szerokiemi nartami, a nie jak na zawody. W miarę zbliżania się biegu pań, robiło mi się co raz więcej żal, że nie mogę startować. Draźniona widokiem losowania, smarowania nart i tą specyficzną atmosferą przygotowań do biegu, która nie może nie oddziaływać na prawdziwego zawodnika, nie potrafiłam konsekwentnie (powiedzmy po męsku) udawać obojętną i pogodzoną z tem, że nie staję, tylko wypowiedziałam otwarcie kierownikowi ekspedycji mój żal z tego powodu, że mnie nie wyznaczono i że z tego powodu nie zabrałam sprzętu odpowiedniego do startowania. To też za conajmniej dziwne można uważać wypowiadane jawnie i po za mojemi plecami zdziwienie na temat mego nie zgłoszenia się do biegu. Wiadomo, że przy tak łatwym i mało stromym zjeździe, jak w biegach pań, (w specjalnie w Westerowie), — decydującą rolę odgrywają wąskie narty, które biegną szybciej od szerokich łopat i właśnie te sekundy stracone na szerokich wolniej biegnących nartach, liczą się potem jako przegrana i są tematem szerokich pisań i rozprawiań, więc po co stawać, a potem się tłomaczyć brakiem odpowiednich nart? Poprostu nie staję się, jak się nie ma odpowiedniego sprzętu. Ciekawe, czy namawiał by kto automobilistę do startowania na ciężarowym wozie, lub ciężkiej turystycznej maszynie w zawodach o szybkość, równocześnie z Bugattim i innemi wyścigowemi maszynami.

Zakończyć pragnę uwagą, nie pod adresem czynnych sportowców, tylko tych krytykujących widzów, którzy według swego przekonania są nieomylnemi wyroczniami w sprawach sportu, że zawodnikowi nie należy pohopnie robić zarzutu, jeżeli ten choćby z niezrozumiałych powodów, nie staje do danego biegu. Nie należy dopingować tych biednych niewolników swego nałogu do startowania, ani „na ślepo" krytykować czyjeś wstrzymanie się od startu, zwłaszcza jeśli chodzi o panie, które przeważnie cały uprawiany przez siebie sport traktują więcej con amore i na gorąco, niż panowie i z racji swej kobiecej uczuciowości i nerwowości, którą uprawianie zawodniczego sportu często zwiększa, — skłonniejsze są do przesady, przeholowania i X razy stają do zawodów wtedy, kiedy właśnie tego czynić nie powinny, a o czem ci wszechwiedzący i przemądrzali nawet nie wiedzą.

Sport i wszystko co z nim związane, powinno być źródłem radości, uśmiechu, pogody ducha, i byłoby niem, gdyby nie ferment wnoszony zbyt surową krytyką niepowołanych.

Zostawcie nam surowi mentorzy-krytycy więcej swobody działania, pozwólcie nam przez sport bawić się i śmiać.

LEKKOATLETKI NA NARTACH W BUKOWINIE

W dniach między 26 lutym a 15-tym marca r. b. odbył się w Bukowinie obóz treningowy dla lekkoatletek. Na obóz przybyło z pośród wyznaczonych 20-tu zawodniczek — 17-ście, przyczem reprezentowane były prawie wszystkie okręgi lekkoatletyczne.

Bajeczna pogoda i cudnie położona wioska Bukowina, przepiękny śnieg, słońce i powietrze górskie, nastroiły odrazu wszystkie uczestniczki radośnie i pogodnie. To też od pierwszej chwili zapanował nastrój beztroski, a humory i apetyty wzrastały w każdej niemal godzinie. Zapał i chęć do pracy były tak duże, że nieraz trzeba było z sali ćwiczeń wyrzucać te gorliwe, co mimo zakazu ćwiczenia w tym dniu, stawiły się na zbiórkę.

Narty miały szalone powodzenie, niestety, nie wszystkie uczestniczki miały ekwipunek i sprzęt narciarski, — musiały więc pogodzić się z losem i zamiast na wycieczkę narciarską iść na spacer pieszy (marsz); nie wszystkie też obeznane były z kunsztem jeżdżenia na nartach. Na wszystko jednak znalazła się rada. Narty się wypożyczyło w miejscowej szkole, koleżanki też chętnie użyczały swego ekwipunku i butów.

Okazało się, że lekkoatletki to są urodzone narciarki, — po paru dniach „deski“ stały się posłuszne i liczba narciarek wzrosła pokaźnie, „piechurów“ zaś mocno się zmniejszyła.

Po obiedzie, na który nigdy nikogo nie trzeba było długo zapraszać, program dnia przewidywał godziny przymusowego odpoczynku w łóżku. I już od tej chwili rozpoczynały się małe tragedje i dramaty kursowe. W godzinach rannych wycieczka narciarska i marsze tak wszystkich absorbowały, że o wyłamaniu się z rygoru nikt nie myślał. Ale leżenie poobiednie, właśnie można poflirtować, bo narciarze przyszli na obiad (na nieszczęście kierownika kursu, odbywał się jednocześnie w Bukowinie kurs narciarski Federacji Związków Chłopskiej Młodzieży), dokazywać na nartach, jak się zrana było na marszu, załatwiać sprawunki i t. p. zabawniejsze sceny, niż odpoczynek poobiedni. Starano się więc omijać ten rozkaz, ale czy zawsze skutecznie, o tem kronika milczy.

W godzinach popołudniowych odbywała się właściwa praca, pod kierunkiem p. Klumberga. Tu dostawały zawodniczki „szkołę“, — mocny, intensywny trening, osobno dla biegaczek, miotaczek, skoczków. Początkowo wszystkie chciały ćwiczyć we wszystkich grupach ale prędko się przekonały same o niemożliwości tego; zaprawa jednej grupy pochłaniała tyle energji i sił, że ćwiczenie bezpośrednio potem z drugą grupą było fizyczną niemożliwością. Z każdą zawodniczką pracował Klumberg indywidualnie, wskazywał braki treningu i stylu, uczył poprawnej formy ruchu; każda na zakończenie dostała ścisłe wskazówki dalszej pracy do m-ca maja, poczem winna zgłosić się do trenera listownie, podać swe wyniki, zakomunikować wynik badania lekarskiego i otrzyma dalsze ścisłe wskazówki pracy na boisku.

Po tej właściwej „pracy“ czas na kursie był już wolny, jeśli nie liczyć półgodzinnego spaceru po kolacji, a więc następował dalszy ciąg wymienionych już wyżej tragedyj. Jedyną atrakcją Bukowiny mógł być patefon w pensjonacie, gdyby pozwolono na nim grać, a uczestniczkom kursu tańczyć. Ale, niestety, po ostatkach hucznie i wesoło spędzonych (termin nocnego spoczynku został o całą godzinę przesunięty wtył), wyszedł surowy zakaz tańczenia. Podobno niektóre czuły się zmęczone fizycznie i na zaprawie chciały się dekować, co czujne oko trenera dostrzegło, a więc tańce musiały zniknąć z powierzchni życia bukowińskiego raż na zawsze. Trudno, trzeba sobie radzić; Nana i Pomidor wzięły na siebie bawienie towarzystwa i urządzały „numery“ artystyczne, bardzo udane i ciekawe, a świadczące naprawdę o dużych zdolnościach artystycznych, zwłaszcza Nany. Poza tem uczęszczało się na gawędy, w wyobraźni „ognisko obozowe“, chłopców, gdzie się śpiewało bardzo mile różne piosenki harcerskie i wojenne, no i czas jakoś płynął. W każdy razie było więcej radości i wesela, niż smutków i niedoli.

O kursie Olimpu wiedziało Zakopane, niepocieszone, że nie zostało nim zaszczycone i siłą rzeczy, gwiazda sportu kobiecego, Brońcia, zawiała na kurs w Bukowinie. Była pocieszycielką i opiekunką „biednych i uciśnionych“ na nartach, to też zdobyła sobie sympatję i uznanie całego kursu; gorzej, bo tak się zapaliła do lekkiej atletyki, ćwicząc z olimpijkami, że postanowiła trenować i obiecała Jadzi Janowskiej zwyciężyć ją w skoku wzwyż. Narazie było z tego powodu dużo śmiechu i radości, ale kto wie, czy zacięta i ambitna Bronica nie postawi na swojem.

Tyle o kursie w Bukowinie. Uczestniczki rozjeżdżały się z żalem, nawet trochę łez się polało przy pożegnaniu. Korzyści z kursu wyniosły naprawdę dużo i jeśli zawodniczki zechcą się zastosować do wskazówek im udzielonych, czas spędzony na kursie nie pójdzie na marne.

Że zechcą i dołożą starań, by mieć jak najlepsze wyniki, nikt nie wątpi.

M. M.

KALEJDOSKOP POLSKICH NARCIAREK

PRÓBA KLASYFIKACJI

Narciarstwo kobiece w Polsce zawsze było godnie reprezentowane na arenie współzawodnictwa międzynarodowego. Zawodniczki nasze, czy to w osobie Eli Ziętkiewiczowej, gromiącej zawodniczki czeskie, austryjackie w „dawnych“ czasach (lata 1920 — 28), czy to w osobie Janiny Loteczkowej mistrzyni Francji, Czechosłowacji i Austrji, lub wreszcie Bronki Staszel-Polankowej zawsze zbierały laury zagranicą. Podczas gdy zawodnicy nasi brali od swych kolegów zagranicznych srogie „lanie“, zawodniczki nasze były zawsze na miejscach przodujących.

Dziś sprawa narciarstwa kobiecego jest nieco odmienna niż przed kilkunastu laty. Powoli wszystkie prawie państwa wprowadzają do swych mistrzostw — zawody pań. Zaczyna się wyrównywać klasa międzynarodowa, lecz i u nas narciarstwo kobiece rozwija się coraz lepiej.

Przejdźmy po kolei naszą dzisiejszą pierwszą klasę pań.

A więc naturalnie... Brońcia Polankowa. „Enfant terrible“ narciarstwa polskiego. Swój „lwi“ pazur pokazała już przed paru laty, jednakże, z powodu młodocianego wieku dopiero drugi rok startuje w klasie pań. Największym jej triumfem było zdobycie mistrzostwa Polski na zawodach FIS'a. Pozatem ma wiele zwycięstw na zawodach krajowych i zagranicznych. Na zawodach urządzanych w Strbskom Pleso w ub. roku przegrała do mistrzyni Czechosłowacji z powodu złego smarowania nart. W bieżącym sezonie naturalnie startować będzie, zresztą pokazała już swą doskonałą formę, bijąc bezapelacyjnie wszystkie zawodniczki w zawodach o mistrzostwo Podhala. Palankowa zupełnie przypomina chłopca — niska, krępa, wytrzymała, sylwetką swą odbija od innych zawodniczek.

Na drugiem miejscu możnaby postawić Elę Ziętkiewiczową. Umieszczenie Ziętkiewiczowej na drugiem miejscu pomimo nader rzadkiego startowania jej do zawodów, usprawiedliwiają wyniki zeszłoroczne, zajęcie trzeciego miejsca w b. silnej konkurencji na zawodach o mistrzostwo FIS'a. Dalej Zosia Stopkówna zwana przez górali Uolesiacką, ma wielką przyszłość przed sobą. Karjera jej jako narciarki może być wspaniała. Forma w jakiej znajduje się ta zawodniczka w bieżącym roku pozwala jej rokować nie jedno zwycięstwo, niejeden triumf. Stopkówna zabłysła na firmamencie narciarstwa polskiego dopiero w roku ubiegłym.

O Eli Ziętkiewiczowej pisać nie trzeba. Jest ona postacią zbyt dobrze znaną w kołach narciarskich. Zasługi jej zostały niedawno ocenione przez Z. Z. nadaniem odznaczenia.

Tegoroczne wyniki każą umieścić na czwartem miejscu Gewontównę, na piątem zaś Lorenzównę. Lorenzówna też niepozorna zawodniczka, ale pełna woli i zacięcia. Na zawodach FIS'a w czasie biegu odmroziła sobie b. boleśnie rękę, a jednak do mety doszła z doskonałym jak na nią wynikiem.

Szóste miejsce należy się bezwzględnie jedynej narciarce z „dolin“, Janinie Sawczak-Fischerowej. Przed paru laty była świetnie zapowiadającą się junjorką wraz z H. Leszczyńską. Potem był rok przerwy, tak że właściwie Fischerowa niema stałej formy, zależy ona sie pań. Fischerowa niema stałej formy, zależy ona od humoru, pogody i t. p. Czasem jest nieporównana, czasem zaś zawodzi najfatalniej. Posiada b. dobrą zaprawę letnią, jak biegi naprzełaj (startowanie do Mistrz. Polsk.). Na nartach jeździ już dosyć dawno, posiada dobrą technikę biegu, w górach też dobrze jeździ. W każdym razie dobra klasa.
bieżący sezon przyniósł tej zawodniczce parę dobrych, wcale dobrych wyników. Brawo! Tylko tak dalej.

Na tem się kończy pierwsza klasa naszych narciarek. Możnaby jeszcze brać pod uwagę narciarki lwowskie, jednakże wyniki ich osiągane w ostatnich latach nie wnoszą nic ponad drugą i to b. słabą klasę. Tak oto się przedstawiają nasze „najlepsze“, potem idą jeszcze „malućkie“ zawodniczki — juniorki oraz takie, z których już nic nie będzie.

Poza nawiasem stoi Janina Loteczkowa, której tegoroczne próby startowania wypadły, niestety, niepomyślnie. A szkoda Loteczkowej. Wściekłej odwagi i zaciętości zawodniczka. Byłaby to wielka strata dla narciarstwa polskiego, gdyby Loteczkowa wycofała się zupełnie z czynnego życia sportowego.

Na tem kończymy próbę sklasyfikowania polskich narciarek.

Dziś patrzymy śmiało w przyszłość na polu narciarstwa kobiecego. Setki, tysiące młodych dziewcząt uprawiających ten cudowny sport na całem Podhalu i w niemal wszystkich zakątkach Polski, pozwala nam spokojnie patrzeć w dalsze losy polskiego narciarstwa kobiecego.

J. Radzimiński.



Ostatnie występy na lodzie w Davos.

JAK PRACUJE GRAŻYNA

NAJLEPSZY LEKKOATLETYCZNY KLUB W POLSCE

Praca „Grażyny“ mimo ciężkich warunków, daje doskonałe rezultaty. Oddano do użytku ćwiczących własne boisko w parku im. Paderewskiego. Sześciotorowa bieżnia dokoła przepisowego boiska do hazeny, ma w obwodzie 205 mtr. i jest tak połączona z 6 torową prostą długości 118 mtr., że bieg 200 mtr. odbywa się z jednym wirażem. 2 skocznie do skoku wdal z żużlowanym dobiegiem, dwie skocznie do skoku wzwyż z żużlowanemi wachlarzami i rzutnie uzupełniają urządzenia boiska. Pozatem teren posiada drugie, przepisowych wymiarów, treningowe boisko do hazeny, boiska do siatkówki (koszykówka odbywa się na boiskach do hazeny), treningowe rzutnie. Postawiona została na boisku i rzutnia narazie drewniana, wraz ze składem na przybory sportowe.

Posiadanie własnego terenu odbiło się bardzo silnie na wynikach sportowych i podkreśliło bardzo dobitnie, a raczej uwypukliło rys charakterystyczny dla pracy w „Grażynie“ — zespołowość. W roku 1929-ym „Grażyna“ wygrała drużynowo wszystkie zawody lekkoatletyczne, do których stawała. A więc: 11 czerwca wystawia „Grażyna“ 6 zespołów po 3 zawodników do trójboju drużynowego Kobiecego Tygodnia W. F. i P. W. W kategorji klubów 4 zespoły „Grażyny“ zajmują kolejne 4 pierwsze miejsca, w kategorji hufców szkolnych. Międzyszkolne Koło Sportowe przy „Grażynie“ zajmuje swemi dwoma zespołami dwa pierwsze miejsca. Zawody te były generalnym treningiem przed Lekkoatletycznemi Mistrzostwami W. O. Z. L. A., odbytemi w dniu 15 i 16 czerwca ub. r. Tutaj zwycięstwo „Grażyny“ jest bezwzględne. „Grażyna“ uzyskuje 49 pkt. (przy punktacji 3.2.1 i za starty 6.4.2) przed A. Z. S. 15 pkt., Polonja 8 pkt., Legja 6 pkt., Warszawianka 4 pkt., Makkabi 3 pkt. i Zw. Mł. W. 2 pkt. Nawet koalicja wszystkich tych klubów razem wziętych nie mogłaby odebrać „Grażynie“ zwycięstwa, bo wyraziłoby się ono 49.38 dla „Grażyny“. Zgłoszonych było 130 zawodników, w tem 12 z „Grażyny“.

Na VII wszechpolski Zlot Sokolstwa Polskiego z udziałem związków sokolskich słowiańskich, w końcu



Mierkisówna, doskonała zawodniczka Grażyny w dysku.

czerwca w Poznaniu z okazji Powsz. Wystawy Krajowej, wyjeżdża „Grażyna“ w liczbie 38 pań, w tem 12 zawodniczek. Na Związkowych Zawodach Lekkoatletycznych „grażynianki“ spotykają bardzo silną konkurencję czeską oraz Polek sokolic z Ameryki, ale i tu zwyciężają pewnie drużynowo uzyskując, przy stu kilkudziesięciu startujących zawodniczkach, 109 pkt. przed zawodniczkami czeskiemi 65 pkt., sokolicami z Ameryki 64 pkt., gniazdem Pabjanic 57 pkt., gniazdo Poznań 12 pkt. i gniazdo żeńskie Grudziądz 3 pkt.

Sztafeta „Grażyny“ uzyskuje w przedbiegu 40.0“, w finale 40.5“ i zdobywa zaszczyt reprezentowania Sokolstwa Polskiego w międzysłowiańskim biegu 4 × 75 mtr.

Sztafeta w składzie: Hulanicka, Sadkowska, Lubecka i Grabicka zajmuje drugie miejsce (o ½ mtr. za czeszkami) z czasem 39.4“, który jest nowym rekordem Polski, lepszym od poprzedniego (również „Grażyny“) o 6.6“ sek. Czas ten uzyskany przez sztafetę klubową jest o 0.6 sek. gorszy od rekordu światowego, wynoszącego 38.8“ i należącego do reprezentacji Francji.

W dniach 12, 13 i 14 lipca ub. r. „Grażyna“ startuje do VIII Lekkoatletycznych Kobiecych Mistrzostw Polski. Najważniejszy rywal dotychczasowy — A. Z. S. Warszawa, zostaje pobity w stosunku 157:45. Ciężką natomiast walkę muszą stoczyć „Grażynianki“ z nową potęgą: sekcją kobiecą K. S. „Cracovia“. Dzięki sztafetom, a zwłaszcza 4 × 200 mtr. uzyskuje „Grażyna“ 4 pkt. przewagi nad groźną rywalką i zdobywa drużynowe Mistrzostwo Polski, powiększając swą ilość punktów jeszcze w trójboju i pięcioboju.

W dniu 15 sierpnia r. ub. w Królewskiej Hucie odbył się trójbój pań o Mistrzostwo Polski. Indywidualnie wygrała Hulanicka przed Walasiewiczówną (obie „Grażyna“), a drużynowo znowu „Grażyna“ 44 pkt. przed „Cracovią“ 20 pkt., inne kluby 0 pkt.

W dniu 15 września r. ub. w Wilnie odbył się Pięciobój pań o Mistrzostwo Polski. Tutaj Hulanicka była druga, a Lubecka trzecia, oraz Schabińska Irena szósta. I tutaj drużynowo „Grażyna“ odnosi zwycięstwo sumując 28 pkt. przed A. Z. S. 26 pkt., „Cracovią“ 6 pkt. i „Polonią“ 4 pkt.

W rezultacie po ukończeniu bojów o „Dianę“ za rok 1929-ty, „Grażyna“ z trzeciego po dwóch latach miejsca z sumą punktów 145, t. j. mając o 209 punkty mniej od A. Z. S. a o 2 mniej od „Cracovii“, wychodzi na pierwsze w r. 1929-ym z sumą 229 pkt. (co jest rekordem z dotychczasowych zwycięstw 1927 r. A. Z. S. — 164 pkt. i 1928 r. A. Z. S. — 183 pkt., a w 1929-ym, „Grażyna“ — 229 pkt.) przed „Cracovią“ — 179 pkt. i A. Z S. — 84 pkt., a na drugie po trzech letnich bojach. Obecnie prowadzi A. Z. S. Warszawa — 431 pkt. przed „Grażyną“ — 374 pkt. i „Cracovią“ — 326 pkt. Inne kluby mają dużo mniej punktów. W roku 1928-ym punktacja na trzech pierwszych miejscach wyglądała tak: A. Z. S.-Warsz. — 347 pkt., „Cracovia“ — 147 pkt., „Grażyna“ — 145 pkt.

Przewaga A. Z. S-u z 202 pkt. zmalała do 57 punktów nad „Grażyną“ i z 200 pkt. przewagi nad „Cracovią“ do 105 pkt.

Na zakończenie sezonu lekkoatletycznego „Grażyna“ startowała do zawodów na odznakę; minima uzyskały 22 zawodniczki, a 1 odpadła, przyczem nie startowały takie zawodniczki jak Grabicka, Hulanicka, Henclewska, Rafianka. I ta ilość 22 zdobytych odznak jest sukcesem drużynowym „Grażyny“, gdyż bardzo mało klubów może się poszczycić tą ilością odznak zdobytych w jednym roku.

Podkreślić należy, że w lipcu (około 5 lipca) zgłosiła się do „Grażyny“ Walasiewiczówna znana ze swych zwycięstw w biegach od 60 do 200 mtr. oraz w skoku w dal. W barwach „Grażyny“ wystąpiła raz jeden na trójboju o Mistrzostwo Polski, gdzie doznała porażki od Hulanickiej, która uzyskała 153 pkt. podczas, gdy Walasiewiczówna 136 pkt.

Barwy Polski w meczach z Austrją i Czechosłowacją reprezentowały następujące „Grażynianki“: Hulanicka, Sadkowska i Lubecka po razie i Walasiewiczówna dwukrotnie.

W sezonie 1929-go roku „Grażynianki“ zdobyły 4 lekkoatletyczne mistrzostwa: Polski, Warszawy, Związku Sokolskiego i organizacji W. F. i P. W.; uzyskały 7 zwycięstw drużynowych (ani jednej porażki), 4 drugie i 1 trzecie miejsca drużynowe, zdobyły indywidualnie 43 pierwsze miejsca, 35 drugich i 25 trzecich miejsc. W tabeli rekordów Polski „Grażyna“ figuruje 10 razy na 25 uznawanych konkurencji. W tabeli rekordów Związki P. S. G. „Sokół“ „Grażyna“ ma 19 rek. na 25.

W dniu 14 i 15 grudnia ub. roku w odbytym na sali Ośrodka W. F. turnieju gier sportowych, „Grażyna“ zgłosiła swą drużynę hazeny. Był to debiut drużyny, gdyż znana pod nazwą „Grażyny“ drużyna hazeny, która zdobyła mistrzostwo Warszawy i brała udział w rozgrywkach o Mistrzostwo Polski, jest drużyną M. K. S. (Międzynarodowego Koła Sportowego przy „Grażynie“, istniejącego na podstawie porozumienia w kuratorjum Okr. Szk. Warszawskiego). Drużyna „Grażyny“ miała przeciwników następujących: Legję, Skrę II i I wreszcie Polonię, wyniki gier były następujące: Grażyna — Legja 3 : 0 (w-o), Grażyna — Skra II 5 : 1, Grażyna — Skra I 6 : 5 po dogr. i wreszcie w finale zetknęła się Grażyna z Polonią, bijąc ją pewnie 5 : 3 i zdobywając puhar przechodni Ośrodka W. F. na rok 1929-ty.

Międzynarodowe Koło Sportowe trenowane bardzo oględnie w lekkoatletyce, posiada już wysoki poziom



Dwie mistrzynie, H. Konopacka i B. Polankowa na nartach.

w grach sportowych, czego dowodem jest zdobycie Mistrzostwa klasy A Warszawskiego Okr. Zw. Gier Sportowych. Drużyna ta odniosła w rozgrywkach 5 zwycięstw, 2 razy grała na remis i raz przegrała. Gry z Ł. K. S.-em dały wnik 8 : 5 dla M. K. S. „Grażyny“ i 4 : 3 dla Ł. K. S. P. Z. G. S. uchwałą przyznał walkower za nieodbyty mecz w Łodzi Ł. K. S.

Lekcje pływania latem na plaży miejskiej, szykują w jednym z najbliższych sezonów pływackich, nowe rewelacje i w tej dziedzinie sportu

Jeżeli się uwzględni, że praca odbywała się w nader ciężkich warunkach finansowych, to wyniki sportowe „Grażyny“ są tem godniejsze podkreślenia. **Z. P.**

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI

UWAGI I OBJASNIENIA

Niniejsza osnowa lekcyjna (patrz Nr. 6 „Startu“) oparta jest na podręczniku „Börnegymnastik“, Horsens 1929, Frede Hansena, nauczyciela uniwersytetu ludowego w Rödding (Szlezwig). Aczkolwiek mogą tu być pewne odchylenia od pierwowzoru zarówno co do samych ćwiczeń, jak i co do sposobu ich zastosowania, to jednak układ osnowy (tok lekcyjny) pozostaje niezmieniony i przedstawia się w sposób następujący:

Część A. składa się z ćwiczeń w postawie stojącej, jednej grupy w postawie siedzącej, znów z jednej w postawie stojącej oraz jednej grupy ćwiczeń parami.

Część B. składa się z jednej grupy ćwiczeń chodu (z których B. I. 2. jest zawsze ćwiczeniem drużynami), z jednej grupy ćwiczeń (tułowia) przy przyścianku, z jednej grupy ćwiczeń chodu i biegu (w których przejawiają się kombinacje ćwiczeń tułowia) i wreszcie ćwiczenia w drużynach oraz gry, zabawy i pląsy. Ćwiczenia skoku mogą być usunięte, zaś trudnych skoków nie należy wcale w grupach dziewczęcych stosować.

Mając do czynienia z większą ilością ćwiczących, dzielimy je na drużyny. (O podziale na drużyny patrz: D. R.: Uwagi o stosowaniu gimnastyki ruchowej: „Start“ Nr. Nr. 21 i 22 z r. 1928.

Za wzór obrałem sobie podręcznik Hansena dlatego, że autor uwzględnił wszystkie momenty układania osnowy lekcyjnej, podane przez prof.. Lindharda, a ponadto zasób materjału ćwiczebnego przez niego zastosowany, zaczerpnięty został ze wszystkich niemal nowoczesnych metod gimnastyki skandynawskiej. Mógłbym mieć tylko zastrzeżenie co do porządku przeprowadzania podanych tu ćwiczeń, a mianowicie grupę III w części A. przeniósłbym do części B. bezpośrednio po ćwiczeniach równowagi i w ten sposób część ta obejmowałaby V grup, natomiast poprzednia — III.

Nie czynię bynajmniej zarzutu autorowi z tego powodu, albowiem nie krępuje nas porządkiem w zastosowaniu opracowanych przez siebie osnów lekcyjnych.

Należałoby jeszcze podkreślić, że do wielu ćwiczeń, zawartych w niniejszej osnowie, można z powodzeniem zastosować łatwą muzykę, a do ćwiczeń B III, bardzo podobnych lub identycznych z ćwiczeniami Bertram — muzykę przez nią dobraną dla pierwszego roku nauczania.

A. a) **Parami — zbiórka!**

b) **Dokoła sali w lewo oddział — marsz!**

c) **Do dwóch — odlicz!** Hasło przypada na lewą

II. 1. **W siadzie klęcznym skłon tułowia w dół — już! Wzwyż!** Skłon w dół wolno wykonuje N. Ćwiczący wykonują jeszcze jeden krok do przodu prawą N. i rozpoczynają liczenie na lewą N. Odliczają tylko ćwiczące lewego rzędu, przyczem każda, wymawiając głośno numer zwraca głowę w tył na prawo, aby w ten sposób oznajmić liczbę zarówno sąsiadce, stojącej po prawej stronie, jak również z tyłu.

d) **Na lewo środkiem — marsz! Kolumna ćwiczebna!** Jedynki występują w lewo, a dwójki w prawo, mierzą odstęp na oko i tworzą kolumnę szachową (odstęp pomiędzy poszczególnemi parami wynosi dwa kroki, zaś w rzędzie odległość pomiędzy ćwiczącemi wynosi nieco więcej, niż długość wzniesionego w przód ramienia. O ustawieniu kolumny (szachowej) ćwiczebnej bocznemi krokami patrz również: D. R.: Osnowa lekcji gimnastyki Nr. 1; „Start" Nr. Nr. 5 i 6 z r. 1929.

I. 1. Stopy są prawie zwarte. Podskakując wznosimy RR. w bok i podskakując po raz drugi jednocześnie opuszczamy je w dół bez trzymania się w postawie wyjściowej, czy końcowej. Komenda: **Podskoki w miejscu z wymachem RR. w bok i w dół z podskokiem na złączonych stopach zacząć.** Dość! Ćwiczenie to możemy również zakończyć podskokami w miejscu, aby bez przerwy przejść do następnego. Komenda: **Podskoki w miejscu — już!** Następnie w czasie wykonania podskoków nadajemy: **Stańcie ze wznosem lewej N. w przód — już!**

2. Tułów i RR. jak w postawie bocznej. Jedna stopa nieco wysunięta jest w przód w sposób naturalny wyciągnięta i wzniesiona nieco ponad powierzchnię podłogi. Podskokiem na postawnej N. przenosimy wykroczną do miejsca postawnej, którą szybko zginamy w kolanie (wznosimy piętę do tyłu na wysokość kolana). Wszystko to odbywa się na pierwsze tempo. Następnie na drugie tempo podskokiem na obecnej „postawnej" N. przenosimy ją do przodu, a jednocześnie opuszczamy zgiętą N. i w ten sposób przybieramy postawę wyjściową. Ruch w kolanach postawnych NN. winien być możliwie ograniczony. Komenda: **Podskoki ze wznosem lewej N. w przód i zginaniem prawej za - cząć! Dość!**

Początkowo ćwiczenia przerabia się na liczenie **1! — 2!**, a potem do taktu. Lewa N. przez cały czas wysunięta jest w przód aż do komendy **Dość!** Potem zaś prawa, aby nie przerywać ciągłości ćwiczenia, można przejście do ćwiczenia drugą N. wykonać w podskokach, a wtedy nie kończymy pierwszej części ćwiczenia komendą **Dość!**, tylko jak w poprzedniem ćwiczeniu: **Podskoki w miejscu — już!** i t. d., tylko zamiast lewej N., wznosimy prawą w przód.

3. Ruch winien być ciągły; nie zatrzymywać się w postawie wyjściowej, a bezpośrednio przechodzić do rzutu i wymachu RR. Dłonie zwrócone są do siebie. Komenda: **Ramiona — skurcz! Rzuty wprzód i wymachy dołem w tył i z powrotem do skurczu z „przyrąbaniem"** (to znaczy z możliwie najdalszem ściągnięcia ramion w tył) **za - cząć!** W czasie gdy ćwiczący wykonują te ruchy, nadaje się komendę:

MECZ PIŁKI NOŻNEJ

Panna Helena Rouwier, Francuzka, z zawodu sanitarjuszka, została niedawno wyróżniona pierwszą nagrodą na sądzie konkursowym za najlepszą pracę literacką o piłce nożnej.

Przez dwa lata pracowała w szpitalu epidemicznym w Maroku w czasie walk francuskich z riffenami. W tym okresie czasu, w chwilach wolnych od zajęć, przyglądała się z pasją meczom piłki nożnej, rozgrywanym przez żołnierzy francuskich.

Zdobyta przez nią nagroda literacka, plastycznie mówi o wartości napisanej przez nią książki. Książka ta, w której rolę główną gra — piłka nożna, wywołała entuzjazm w świecie zarówno sportowym, jak literackim.

Poniżej drukujemy fragment tej książki.

(Przyp. redakcji).

Krótkie, ostre gwizdki raz po raz wpadały do pokoju. Ale przecież nic się nie wiedziało, co dzieje się za murami. Klucz, którym zamknięte zostały oba okna, gdzieś zginął, może poprostu — w kieszeni jednego z woźnych. Szyby były matowe, ani sposób przez nie przejrzeć.

Tembardziej niepokoiły nieustannie rozlegające się za murami gwizdki. Szarpały ciszą szpitalnej sali. Pierwsze gwizdki nie zainteresowały nikogo. Ale następne, powtarzające się w krótkich odstępach czasu, podnosiły z nad poduszek głowy. Oczy otwierały się powoli, na czoła wybiegały zmarszczki namysłu. Z echem gwizdka wpadał do pokoju jakby daleki apel, dawany przez ludzi wolnych i zdrowych — więźniom szpitala.

— Możesz mówić, co ci się podoba, ale ja jestem pewien, że na podwórzu grają mecz piłki nożnej.

— Masz rację, Titi. Dam sobie uciąć rękę, jeśli w tej chwili sędzia nie odgwizdał karnego.

— Co za szczęście, że ulokowano nas tu w szpitalu wojskowym, a nie w cywilnej budzie. Przynajmniej coś człowiek tu słyszy.

— Bah! Szczęście także, że jesteśmy w Maroku, a nie w Biribi. Tam nie grają w piłkę nożną. Ale nie gadaj. Podejdź do okna. Może jest jakaś szpara. Wyjrzyj i powiedz nam, co się dzieje.

Titi z trudem zwlókł się z łóżka. Podszedł do okna. Na nic wypatrywania. Ani jednej szpary w oknie. Zmęczony — wrócił do łóżka.

I naraz — za oknami rozległ się radosny wrzask, młody śmiech, okrzyki triumfu. W zamkniętej sali, gdzie na każdem łóżku spoczywało cierpiące ciało, chora dusza, ten głośny krzyk życia zabrzmiał, jak sygnał alarmowy.

Titi nie wytrzymał. Znowu wędrówka do okna. Znowu próżne wypatrywanie szpary. I naraz...

— Titi, niech się pan kładzie do łóżka. Czy panu nie wstyd? Przecież ledwie się pan trzyma na nogach.

Biała sylwetka w szerokich białych skrzydłach kornetu na głowie — stanęła w drzwiach. W rękach pełna taca butelek z lekarstwami. Ledwie zdążyła postawić je na stole i podejść do Titi, który słaniał się już z wyczerpania na ziemię.

Kiedy Titi został ułożony w łóżku, siostra powiodła okiem po sali. Coś się tu w czasie jej krótkiej nieobecności zmieniło. Siostra nie mogła się oprzeć zdziwieniu. Cóż to jest? Dlaczego Landais siedzi na łóżku, choć przecież zawsze leżał zakryty kołdrą do nosa, nieodmiennie tyłem odwrócony do sali. Dlaczego Niemiec Verner, który nie zdejmował z głowy swej śmiesznej krymki niemieckiej, naraz położył ją obok na łóżku?

skłon w dół wykonuje się, wprost w zwyż i do tych ruchów odpowiednio szybko winna być dostosowana komenda. W skłonie w dół winno się oddychać swobodnie. Przy wyproście dzieci powinny się możliwie najbardziej wyciągnąć, lecz zbytnio nie napinać. Ramiona przenosić przodem lub bokiem, lecz trzymać się jednego sposobu.

Aby odprostować nieco kolana poleca się ćwiczącym wykonać kilka podskoków w miejscu, w czasie których następuje komenda:

2. **Z NN. zgiętemi — siądź! Skłon! Wyprost!** albo po zapowiedzi: **raz! dwa!** (lub **w dół! wzwyż!**)

Równomiernie zaokrąglone plecy, łokcie skierowane są w bok. Czoło dotyka stóp. Oddech swobodny, nawet w największem skłonie w dół.

3. RR. w boku nieco wyżej położenia poziomego. Dłonie zwrócone są do przodu. Głową nie wolno wykonywać najdrobniejszego ruchu. Plecy winny być wyprostowane przez cały czas trwania ćwiczenia i to zarówno w wymachu w przód jak i w tył.

Komenda: **Z RR. w bok po „turecku“ — siądź! „Rozgrzewkę woźnicy“ za - cząć! Raz! Dwa! (w przód, w tył) Dość! Powstań!**

III. 1. Komenda: **Skłony tułowia w dół z „przyrąbaniem“ i uderzeniem po dwa razy z przodu i z boków za - cząć! W dół! — dwa! W przód! — dwa! Wzwyż!** Na **dół!** ćwiczący szybko wykonują skłon tułowia w dół, uderzając palcami w podłogę z boku od stóp i szybko je odrywają, z powrotem podnosząc jednocześnie nieco głowę i tułów; na **dwa!** z tej pozycji powtarzają skłon z uderzeniem palcami w to samo miejsce i znów następuje oderwanie z lekkim podnosem głowy i tułowia. Na komendę **w przód!** pogłębiamy znów skłon i uderzamy palcami z przodu stóp, znów odrywamy, jak to miało miejsce poprzednio i znów pogłębiam yskłon, uderzając palcami z przodu. Po ostatniem uderzeniu z przodu prostujemy tułów do pozycji wyjściowej na hasło **wzwyż!**, które tu jak i we wszystkich innych ćwiczeniach wydaje się w czasie powrotu do powrotu do pozycji wyjściowej i zakończenie jej przypada wraz z końcem ruchu. O ćwiczeniach, „do taktu“ patrz: D. R. loco citato. Skłony w dół oraz podnosy po oderwaniu palców od podłogi winny następować szybko (lecz nie doprowadzać tempa do przesady), natomiast podnosy do postawy bocznej, wykonuje się wolniej. Komenda musi być również odpowiednio przystosowana do tych ruchów, a więc **w dół! dwa! w przód! dwa!** wymawia się szybko, natomiast **wzwyż!** — płynnie.

Gdy ćwiczenie jest już dobrze znane, zapowiedź można zawsze skrócić. W czasie wykonania tego ćwiczenia nadaje się komendę do następnego: **W wykroku lewą N. z RR. w przodzie — stań!** Nadając komendę, lub czyniąc uwagi w czasie trwania ćwiczenia, należy zawsze wymawiać sylabami i w ten sposób, by zgadzały się z taktem ćwiczenia. Patrz: D. R. loco citato.

(D. c. n.)

Co widzą ci wszyscy ciężko chorzy w powietrzu koło okna, dokąd kierują się wszystkie oczy? Dlaczego nagle zniknął ich niezmiennie zły humor, przygnębienie i spokój.

Ba, pytania prowokują tylko kłamliwe odpowiedzi, jeśli serca pytanych są zamknięte. Siostra nie powiedziała ani słowa. Spokojnie, w ciszy rozdawała chorym chininę. I kiedy tak szła od łóżka do łóżka, cichy, biały cień dobroci i spokoju, poderwał się naraz ku niej nieśmiały szept:

— Okno, — siostro, czy nie możnaby otworzyć okna? Choć trochę uchylić, tyle tylko, aby dojrzeć, co się dzieje tam, za oknem.

— Za oknem? — Ach prawda, zapomniałam wam powiedzieć, że w tej chwili odbywa się mecz piłki nożnej. Grają sanitarjusze naszego pułku z reprezentacją „cywilów‘ klubu tutejszego.

— Siostro, — szept wzmógł się, — koniecznie trzeba otworzyć okno...

Niestety. Od czasu, kiedy ze szpitala uciekł jeden z chorych, lekarz naczelny zabronił otwierać okna. Dla przewietrzenia sal otwierano tylko wysokie oberlufty. Siostra wie o tem. Rozkaz jest absolutny.

A jednak... Kilkadziesiąt ócz, które naraz zwracają się ku niej z niewypowiedzianem błaganiem, nie mają w sobie nic z oczu przyćmionych, zmęczonych i smutnyrh, które oglądała codzień A ręce, zawsze drżące, niepewne i słabe, (czy to prawda że mogły zabijać?) — teraz — prosząco ku niej wyciągnięte — stawały się nagle mocnemi rękami młodych ludzi, rękami dzielnemi w walce, wytrwałemi w zdobywaniu codziennego chleba

— Siostro, siostro — szepczą chorzy.

Siostra już się zdecydowała.

— Dobrze. Na krótko i nie wstając z łóżek. Wy wiecie, źli chłopcy, że przecież dostanę za to naganę.

Klucz zgrzytnął w zamku okiennym. Widać... Na piaszczystym terenie ogrodzonym ścianami baraków uganiają się za piłką młodzi ludzie, ubrani w trykotowe koszulki czarne i czerwone.

Na marnym terenie — zwykła, marna partja piłki nożnej.

Chciwe spojrzenia chorych gonią piłkę, przemykającą od nogi do nogi graczy.

— Ksiądz proboszcz w mojej wsi stawiał nam zawsze po szklance jabłecznika, kiedyśmy zwyciężyli w meczu. Biedak, zdarzało się to częściej, niżeliby może sobie tego życzył, ze względu na ograniczoną kieszeń...

To Jean-Marie szepcze sam do siebie... On sam nic nie widzi. Leży nawznak bez ruchu. Ale przecież przeżywa mecz, słuchając uwag kolegów, świstków sędziego, okrzyków — „goal“. Przeżywa i myśli, że on także był wcale dobrym graczem piłki nożnej...

Piłka ślizga się po boisku od nogi do nogi. Naraz — strzela w górę wysoką „świecą“.

Serce Titi żyje... Mocno tłucze się w piersiach. Ba, nikt przecież nie umiał kiedyś tak, jak on brać ze świecy. Za fabryką, w której pracował, był obszerny teren do gry, a w dniu decydującej rozgrywki międzyfabrycznej, właściciel fabryki zawsze ofiarowywał puhar. Titi uspakajał go: napewno wygra ich drużyna. I tak rzeczywiście było.

Z dołu — wybuch oklasków. Piłka w bramce. Świetny strzał: bramkarz ani drgnął.

Chorzy patrzą. Nie pada już ani jedne słowo. Każdy żyje wspomnieniem.

Siostra zamyka okno. Lada chwila spłynie zmierzch, przywodząc nowe ataki gorączki i złe myśli. Nikt się nie odzywa. Nikt się nie rusza.

Doprawdy coś się zmieniło tego wieczoru w sali szpitalnej siostry R...

KURS NARCIARSKI „RODZINY WOJSKOWEJ"



Członkowie „Rodziny Wojskowej" na nartach.

Staraniem Klubu Sportowego R. W., odbył się w Krynicy dwutygodniowy kurs narciarski, który zgromadził 36 uczestniczek ośrodków Rodziny Wojskowej całej niemal Polski. Doskonałym warunkom atmosferycznym — w sam dzień przyjazdu do Krynicy spadł cudowny śnieg i trwał przez cały czas pobytu — nie ustępowały warunki organizacyjne. Organizacja kursu dostarczyła uczestniczkom nart, butów, wiatrówek, a koszt utrzymania i mieszkania, łącznie z innemi dodatkami wyniósł 7 zł. dziennie.



Czołowa nasze lekkoatletki na nartach w Bukowinie.

Postępy sportowe pań uwydatniły się podczas zawodów narciarskich na trasie 8 klm., podczas których pierwsze nagrody zdobyły z kursu wyższego panie: Marja Kreyserówna, Zofja Szatkowska, Helena Jurgielewiczowa i Zofja Zapolska, a z niższego kursu panie: Nowicka i Sokołowska.

STRZELNICE MAŁOKALIBROWE ODDANE DO UŻYTKU

Z inicjatywy i staraniem Powiatowej Komendy P. W. Królewska Huta, zostały urządzone i oddane do użytku trzy strzelnice małokalibrowe, a mianowicie:

1) strzelnica małokalibrowa „Szyb Lasko" w południowej części miasta Królewskiej Huty, obok nowowybudowanej Szkoły Handlowej. Długość strzału 100 mtr., stanowisk 4;
2) strzelnica małokalibrowa „Hałda Florjańska" w zachodniej części miasta Królewskiej Huty przy ul. Florjańskiej. Długość strzału 100 mtr., stanowisk 4;
3) strzelnica małokalibrowa przy Państwowej Fabryce Związków Azotowych. Długość strzału 100 mtr., stanowisk 4.

W budowie są dalsze trzy strzelnice małokalibrowe, które zostaną oddane do użytku w końcu miesiąca marca bież. roku.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.